

L'IDOMENEO

Idomeneo (2015), n. 20, 225-234

ISSN 2038-0313

DOI 10.1285/i20380313v20p225

<http://siba-esu.unisalento.it>, © 2016 Università del Salento

## I cibi, i luoghi, le stagioni

Massimo Vaglio

*The author states that the relationship between territory, food, calendar, knowledge and practices locally acquired about production and consumption of food is a model that we must constantly defend and safeguard, especially in the Salento, a region rich in alimentary characteristics, which are often neglected and forgotten.*

*L'autore afferma che la relazione tra territorio, alimenti, calendario, i saperi e le pratiche localmente acquisiti di produzione e consumo dei cibi è un modello che bisogna costantemente difendere e salvaguardare, specialmente nel Salento, regione ricca di peculiarità alimentari, spesso trascurate e dimenticate.*

Abbiamo chiesto a Massimo Vaglio, noto cuoco, gastronomo e esperto di prodotti alimentari di area salentina, di volerci inviare un suo contributo; gli siamo grati di aver risposto al nostro invito.

Poche cose riescono a svelare l'identità di un luogo come la gastronomia. Analizzando le specialità tipiche si riesce spesso a risalire alla storia, alla morfologia, all'economia, alla cultura di un territorio. Il Salento è una subregione ricca di tradizioni gastronomiche, e la sua particolare posizione, geograficamente periferica, fa sì che i suoi prodotti sia di terra sia del mare abbiano molto spesso delle peculiarità molto marcate e riconoscibili. La sua tradizione gastronomica ha un indirizzo notevolmente diverso da quello del resto dell'Italia e della stessa Puglia, infatti culturalmente e linguisticamente il Salento appartiene all'area "calabro siculo salentina" e non sono affatto rari i casi di comunione linguistica e di usi gastronomici anche con le più lontane comunità costiere della Sicilia e della Calabria. Che i popoli che costituivano l'antica Magna Grecia, pur attraverso vicende ed evoluzioni storiche diverse, abbiano conservato una cultura comune? La tesi è affascinante e per certi aspetti anche plausibile! Il Salento è una terra largamente pianeggiante, sferzata dal vento, aridissima, non possiede altra risorsa idrica se non le acque carsiche sotterranee, solo da pochi decenni efficacemente emungibili. Storicamente è una terra certamente non ricca, ma sorprendente, se non altro per la quantità e la bellezza dei suoi monumenti; nel solo Salento leccese insistono 97 comuni e

ben 117 piccoli borghi e quasi in ognuno di questi risaltano interessanti centri storici ricchi di chiese dagli slanciati campanili, castelli e opulenti palazzi gentilizi. Quando nella metà del XVIII secolo il viaggiatore svizzero Carlo Ulisse De Salis Marchlins attraversò il Regno di Napoli, rimase meravigliato del decoro degli abitanti dell'estremo promontorio salentino intorno a Santa Maria di Leuca, un sito bellissimo, una terra coltivata come un giardino, egli scrive, e seminata da villaggi e borgate, i cui contadini definisce forti e ben vestiti contadini, che hanno lo stampo della probità e del valore.

Tanti altri viaggiatori, tra i quali Ferdinand Gregorovius che si spinse a definire Lecce, capoluogo del Salento, la Firenze del Sud, hanno rilasciato altrettanto positive valutazioni. Da dove sono state tratte le risorse per edificare tante bellezze? Come ha fatto tanta gente a mantenersi decorosamente pur pagando esosi tributi ad una altrettanto decorosa nobiltà? Come si sono sostenuti economicamente nei secoli passati le centinaia di conventi e le varie di migliaia di religiosi? Certo, questa è terra di grandi oliveti, di fecondi vigneti, ma questo popolo possiede, inoltre, una sorta di gene della frugalità e della laboriosità e una grande cultura gastronomica che gli ha consentito di progredire e di creare ricchezza, dove un altro popolo, forse non sarebbe riuscito nemmeno a sopravvivere. Questa sorta di "laboratorio salentino" potrebbe offrire motivo di approfondimento agli antropologi, ai tecnici impegnati nella ricerca di modelli di sviluppo sostenibili, e non solo, dovrebbe essere preso in seria considerazione da parte di coloro che contro la fame nel mondo studiano sistemi ecosostenibili, a scarso impiego tecnologico e quindi facilmente gestibili dalle popolazioni locali. Il Salento ancora oggi conserva il primato nell'utilizzo a scopo alimentare delle più svariate piante spontanee, alla spasmodica ricerca di risorse da ammannire, e riempire lo stomaco; poco, forse quasi nulla è sfuggito, un antico distico locale recita: "riempi il ventre, sia pure di sarmenti", ma si è fatto di più, ognuna di queste neglette risorse è stata sapientemente valorizzata da tutta una serie di ricette povere, ma estremamente gustose, tanto che vengono ancora preparate, spesso anche nei giorni di festa, e nei ristoranti. Da piante spesso dall'aspetto scoraggiante, quali le ispide *elminthie* e gli spinosi cardi servatici, si ottengono piatti che fanno vivere esperienze gastronomiche esaltanti. Per non parlare dei lampascioni, i bulbi selvatici declinati in centinaia di ricette locali che vanno dall'antipasto al dolce. Recenti studi condotti in Puglia da ricercatori dell'Università di Roma Tor Vergata, in collaborazione con i massimi esperti del settore arrivati dalle università francesi di Valbonne e Parigi hanno rilevato, inconfutabili prove sull'utilizzo alimentare già nel neolitico di centinaia di specie botaniche selvatiche appartenenti a ben ventitré distinte famiglie botaniche. L'uso di molte di queste specie selvatiche resiste ancora oggi solo presso gli abitanti del Salento, che, inconsapevolmente, sono stati i massimi interpreti dell'alimentazione "alimurgica", ossia a base di vegetali spontanei, così definita, nel suo libro, Alimurgia, ossia modo di rendere

meno gravi le carestie, portato alle stampe nel 1767, dal fiorentino Giovanni Targioni Tozzetti.

Ma il Salento può ostentare anche dei veri e propri gioielli; le sue esclusive cultivar d'olivo, rusticissime, selezionate in origine per addomesticare gli olivi selvatici presenti nelle antiche foreste, la Cellina di Nardò e l' Ogliarola Salentina, imponenti alberi dalla drupa piccola ma feconda cui, tuttora, non si è riuscito a trovare alcuna alternativa veramente valida e oggi guardate con rinnovato interesse, poiché rivelatesi praticamente le cultivar che meglio si prestano ad essere coltivate in regime di agricoltura biologica. I suoi pregiati vitigni autoctoni, due per tutti: il Negramaro, rivelatosi interessantissima fonte di resveratrolo, l'acido organico toccasana delle arterie, e dal cui antico, felice connubio con la Malvasia Nera di Lecce si ottengono vini rosati fra i migliori del mondo; il Primitivo, il parco vitigno, colonizzatore delle prime linee di costa a ridosso delle dune sabbiose e delle terre rosse strappate faticosamente alla macchia e alle pietre, il vitigno dei poveri, per troppi anni reietto fornitore di ipertanninici vini da taglio che, dopo essere arrivato sul punto di estinguersi è divenuto, in *articulo mortis*, padre di celebrati rossi.

Ma non sono tutte rose e fiori. Il Salento, vittima prima dei politici insipienti e poi agnello sacrificale delle politiche comunitarie, si riscopre solo oggi paradossalmente terra di grandi vini, solo oggi che la vitivinicoltura, divenuta attività poco più che residuale, non distribuisce come un tempo diffusamente reddito, ma sopravvive quasi esclusivamente come lucrosa attività di vecchi e nuovi ricchi e di note famiglie nobili salentine, ma che ben poco apporta in termini di sviluppo al territorio. D'altronde, è la scarsità, non l'abbondanza, all'origine della formazione del gusto, l'antieconomicità è da millenni un fattore determinante nella formazione del gusto, come già rilevato da Isidoro di Siviglia nel VII secolo che così scriveva riferendosi al fagiolo: tutto ciò che abbonda è vile. Dal Catasto Agrario della Provincia di Lecce compilato nel 1929 dalla Cattedra Ambulante di Agricoltura per la Provincia di Lecce si rileva come la superficie agricola investita a ficheto e frutteto specializzato fosse di 10.863 Ha, pari all' 8,6% dell'intera superficie agraria e forestale della stessa Provincia. La coltura interessava particolarmente la parte orientale della provincia, frutteti per così dire industriali, ove spesso, con il supporto logistico di tutta una serie di *furnieddhri*, piccole dimore in muratura a secco, veniva effettuata sul posto anche la trasformazione del prodotto tramite essiccazione. Abbiamo parlato al passato, e non potremmo non farlo, in quanto, attualmente, nel Salento, i ficheti specializzati non esistono praticamente più, anche se questi alberi continuano a caratterizzare fortemente con la loro pur isolata presenza il paesaggio. Molte cultivar oggi risultano estinte, altre sono celermente incamminate sulla stessa via, ma nelle campagne, miracolosamente sopravvissute resistono ancora diverse decine di varietà, una sorta di magazzino genetico naturale, selezionato e preservato nei secoli dai suoi contadini. Una selezione empirica, ma cercata,

fortemente voluta, poiché consentiva di avere comunque, qualunque fosse l'andamento climatico stagionale, un raccolto, i fichi secchi, che rappresentavano una strategica insostituibile provvista di calorie, con cui affrontare i duri mesi invernali. Più volte, da ragazzo, mi sono chiesto, assaggiando alcune varietà di fichi dal gusto incerto, perché mai fossero stati piantati alberi di tali varietà, perché non si fossero selezionate solo le cultivar organoletticamente più valide, perché non si fosse ricercato l'ideotipo ossia la varietà ideale; la risposta l'avrei avuta molti anni più tardi, sarebbe scaturita dall'osservazione e dall'esperienza personale, e sarebbe stata anche questa volta sorprendente. In certe annate alcune varietà di fico allegano pochissimi frutti, altre volte, in seguito ad un andamento climatico anomalo, la più peregrina di queste varietà si rivela la migliore fra tutte, se non addirittura l'unica a fornire una produzione valida. Quelle varietà quindi costituivano per le genti locali un patrimonio genetico dal valore inestimabile e irrinunciabile: una lezione da parte degli antichi agricoltori salentini che suona come uno schiaffo morale per i tanti moderni scienziati genetisti che hanno fatto della standardizzazione il loro credo. Gli stessi che hanno portato allo stremo le antiche varietà di Albicocche di Galatone, precocissime, profumate e dalla polpa dolcissima e straordinariamente liquescente; di Pesche di Monteroni; di Mele Cotogne di San Pietro, materia prima dell'inarrivabile cotognata leccese; le Arance di Villa Picciotti, l'attuale Alezio; la Veracetta o Limone Gallipolino, limone di grande qualità apprezzato già nel XVIII secolo quando la produzione era vivamente contesa dagli equipaggi che praticavano il porto di Gallipoli andando ad integrare la panatica come scorta antiscorbuto. Un altro tesoretto sono state per secoli le varietà orticole, anche quelle giunte dopo la scoperta del Nuovo Continente delle quali prima meglio di altri i salentini hanno saputo proficuamente approfittare. Ognuna di queste specie vegetali è stata adattata alle qualità pedologiche dei terreni e ad essere coltivata in regime di aridocoltura; ne sono scaturite numerosissime varietà, meglio definibili ecotipi locali, ognuna con caratteristiche particolari, quasi tutte oggi estinte o a rischio estinzione. Tra queste le tante varietà di pomodoro: il Fiaschetto di Leverano, il pomodoro di Morciano; l'antico pomodoro da serbo giallo; il pomodoro da serbo di Neviano, schiacciato e lievemente costoluto, e tante altre; inoltre: il Peperone a Cornetto salentino; le "Meloncelle" o "Spiuleddhre", i particolarissimi meloni che si consumano acerbi alla stregua dei cetrioli, ma con i quali non c'è da fare paragone; le angurie, dalla polpa dolcissima e croccante; i meloni, celebrati da secoli; le zucche d'inverno, altra risorsa strategica del passato; i legumi, come i dolcissimi "Piselli Ricci di Sannicola", i Ceci di Nardò; le patate, come la "Sieglide di Galatina", patata primaticcia a pasta gialla coltivata un po' ovunque, ma che solo qui, nei calcari di Melissano, ovvero nelle terre rosse ricche di sesquiossidi di ferro e alluminio che caratterizzano la costa occidentale del tacco, offre le migliori produzioni,

apprezzatissima ed esportata in tutta Europa; le batate dell'Agro Leccese; la Carota Lunga Violetta di Tiggiano; i Capperi di Racale, ecc.

Su ognuno di questi prodotti si potrebbe aprire una lunga dissertazione, ma forse, fatto salvo il loro valore intrinseco, e per non impelagarci in polemiche sui molti treni perduti, è meglio porre un velo pietoso sull'argomento. Infatti, questa in molti tratti dolorosa elencazione delle produzioni agricole tipiche potrebbe continuare a lungo, ma mi fermo non senza però incidere un epitaffio virtuale, un epitaffio alla pecora salentina. Il Salento ha infatti anche la sua pecora, anche questa, giusto per non smentirci, pressoché estinta, la Moscia o Leccese: trae origine da un antico ceppo di pecora asiatico siriana, ed è una pecora di taglia minuta, mirabilmente adattata all'aridità dei suoi pascoli, e a resistere all'intossicazione da iperico. Ha la testa piccola, dal muso appuntito, grazie alla cui conformazione è l'unica che riesce a sostenersi brucando persino le minuscole pratoline (*Bellis perennis* L.) che in inverno imbiancano gli ingrati e pietrosi pascoli, e le più minute foglioline degli irsuti cespi della locale gariga. Ne discendono agnelli dalle carni gustosissime, da cui trapelano i profumi della gariga e la sapidità dei pascoli sferzati dai venti marini. Oggi, anche a causa della latitanza delle associazioni di categoria e dei vari enti preposti, di questa nobilissima razza rimangono in purezza solo due allevamenti, il resto delle greggi è derivato da incroci con altre razze, spesso attuato con lo scopo, peraltro riuscito, di elevarne la taglia, il risultato sono animali che mal si adattano alla povertà dei pascoli salentini, che stentano ad alimentarsi soddisfacentemente, e dal nefasto impatto ecologico. La discendenza della Pecora Moscia dalle razze asiatiche fece sì che, negli anni trenta del secolo scorso, alcuni appassionati allevatori, sotto la guida del Benemerito Istituto di Coniglicoltura di Alessandria, tentarono il meticciamiento con arieti di razza Karakul nel tentativo di ottenere le famose pellicce Persianer o Astrakan; i risultati, valutati dagli esperti del sopra citato Istituto, furono giudicati eccellenti, ma la crisi economica della fine degli anni trenta, e lo scoppio del secondo conflitto mondiale bloccarono il progetto riportando gli allevatori verso scelte produttive meno frivole. Le particolarità della Pecora Moscia trova naturale espressione negli straordinari formaggi; è forse superfluo parlare del pecorino locale, il "pecorino di Maglie" e il "pecorino d'Arneo", un tempo molto noti in tutti i più importanti mercati d'Italia dove la produzione veniva quasi interamente dirottata. Ai locali, per consolarsi, allora rimanevano spesso solo i sottoprodotti, quali la "ricotta 'schianta": una manteca fortemente piccante ottenuta facendo fermentare in appositi vasi di creta smaltata la normale ricotta, straordinaria per insaporire, anche in piccolissime quantità, tanti piatti poveri della cucina locale. Sempre una sorta di ricotta è la "marzotica": questa viene foggata a forma tronco conica, salata e per così dire erborinata rotolandola sugli steli erbosi del *lolium*, una specifica graminacea spontanea; lasciata stagionare, in pochi giorni si ricopre di particolari muffe, che le conferiscono aroma e sapore unici e

straordinari. Infine, quando le pecore in estate, stremate dalla calura e dall'arsura dei pascoli, cominciano a ridurre la produzione di latte, i pastori valorizzano gli esigui quantitativi prodotti, producendo un particolarissimo formaggio il "cacioricotta", un formaggio ed una ricotta allo stesso tempo, anche esso sapidissimo ed aromatico; invece del presame, per cagliare questo formaggio, viene adoperato il "latte di fico", ovvero l'acre linfa di questa pianta, che concorre a caratterizzarne ancora di più il gusto.

Ancora, i prodotti da forno: in primis, le "friselle", sorta di ciambelle biscottate senza buco, di farina di grano duro o di orzo, vengono cotte nei forni di pietra alimentati con legna d'ulivo, autentico capolavoro di sobrietà intelligenza e sapore, si bagnano con acqua e si condiscono con olio, pomodorini, sale e origano; il pane di grano duro, quello che fanno ancora in casa i contadini sempre con la farina di grano duro e il lievito madre, di colore ambrato, e dal profumo straordinario; e poi, ancora, decine di tipi di pane condito: pucce, uliate, cucuzzate, scèblasti, pirille, pizzi, cazzateddhre, ecc. Vi rientrano quasi sempre le olive piccole nere della "cellina di Nardò" in concia tradizionale e tanti altri ingredienti tra i quali un particolare pomodoro da serbo, giallo come l'oro, saporitissimo. Anche questi prodotti sono stati purtroppo sensibilmente peggiorati dalle politiche comunitarie: infatti, un bel giorno gli euroburocrati, venendo incontro alle lobby delle multinazionali sementiere, hanno subordinato la concessione del contributo comunitario alla produzione del grano duro, alla consegna dei cartellini di acquisto dei grani da semina selezionati. Nel giro di pochissimo tempo, tutte le antiche varietà di grani locali, la Riminìa, la Rossarda, la Capiniùra e tante altre sono andate perdute e con esse anche la straordinaria fragranza e il sapore dei pani e della pasta che ne derivavano.

Nei porti pescherecci del Salento sbarca ogni giorno pescato di pregio; le "triglie di scoglio" della Costa Ionica e quelle di Porto Cesareo, in particolare, vengono considerate le migliori del Mediterraneo e molto probabilmente sono le migliori del mondo. Queste considerazioni non sono affatto nuove, accreditati storici fanno risalire il toponimo Porto Cesareo, ai Cèsari, che colà avevano il luogo di rifornimento di quelle che erano già allora considerate le migliori triglie dell'Impero Romano. Oggi eminenti scienziati, hanno stabilito su base scientifica il primato di queste triglie poiché provenienti dal mare riconosciuto il più florico del mondo, più profumato per la purezza e la profondità delle sue acque e per le particolari associazione di erbe e alghe marine che ne costituiscono i pascoli. Inoltre, in questo mare insistono le più ampie estensioni di *Cladophora* proliferata del Mediterraneo, che lo arricchiscono di iodio allo stadio organico, fondali a coralligeno ovvero colonizzati da tutta una serie di profumatissimi Briozoi di ogni forma e colore, per non parlare delle praterie di *Zoostera* e *Posidonia* oceanica che lo ossigenano. Gran parte delle ricchezza della flotta peschereccia salentina è riconducibile alla presenza nelle profonde

pianure dello Ionio di alcuni fra i più importanti stock di gamberoni, ossia degli straordinari gamberi rossi del Mediterraneo (*Aristeus antennatus* e *Aristeomorpha foliacea*).

Ma l'atavica necessità di proteine anche in questo campo ci ha lasciato delle usanze uniche, particolarissime, come l'esclusivo utilizzo alimentare di tutta una serie di esseri marini; vengono comunemente consumati i paguri e persino le attinie che sormontano la loro dimora, gli anemoni di mare e addirittura i Cerianti, i bellissimi Antozoi che vivono sprofondati nella sabbia e che vengono pescati con un ingegnoso quanto originale sistema di pesca. Il contadino salentino ha spesso anche una piccola vocazione marinara ed ha affinato nel tempo tutta una serie di forme di pesca rudimentali, praticabili dalla costa, ma proficue; nonché la raccolta di ogni sorta di animali marini, molluschi e ricci in primis. I pescatori professionisti, disseminati nei piccoli porti della penisola, praticano anche essi delle forme di pesca tradizionali di una certa originalità e che potrebbero costituire anche un'attrattiva per il turista in cerca di nuove esperienze tra queste: la pesca con le nasse, la pesca notturna con il cianciòlo; la pesca dei Cefali con "l'incannata", la pesca tradizionale allo Zerro e al Garizzo, i protagonisti della famosa "scapecce gallipolina", comunemente conosciuti come, "Pupiddhru" e "Mascularu", pesca d'antichissima tradizione che viene spesso compiuta in forma sociale sui luoghi di riproduzione, i cosiddetti "vati": un'avventura dal sapore di antiche mattanze, indimenticabile, unica.

Eppure, questa terra, una volta spenti i fuochi fatui di stagioni estive sempre più corte, resta ancora una cenerentola, purtroppo a causa della mancanza di consapevolezza da parte di chi l'ha governata. Per anni si sono travisate le sue vocazioni, e invece di incoraggiare lo sviluppo di una rete di attività al servizio dell'agroalimentare locale di qualità, si è tentato di importare modelli industriali privi di un retroterra culturale. Con l'abusivismo edilizio, usato troppo spesso anche come ammortizzatore sociale, onde alleviare l'endemica piaga della disoccupazione, si è compromesso pesantemente il paesaggio e l'ambiente. Sin dai primi significativi flussi turistici della fine degli anni '60, si era capito che per vivere di turismo, bisognava puntare sul turismo culturale e per far ciò si sono istituiti parchi tematici, investendo decine di milioni di euro, ma cifre irrisorie, e in azioni spesso scoordinate, per salvare e valorizzare i prodotti tipici, arginare l'erosione genetica, salvare specie, conoscenze ed economie rurali in difficoltà. Intanto, risulta difficilissimo trovare sul mercato prodotti locali muniti di tracciabilità secondo le norme dell'UE, quindi legalmente vendibili o somministrabili nelle attività commerciali, un problema che interessa i prodotti più negletti e di nicchia come quelli più nobili quali le aragoste o i gamberi viola di Gallipoli, fattore che condiziona negativamente l'offerta della ristorazione locale. Si delinea, quindi, la necessità dell'aiuto di specifici interventi legislativi che contemperino deroghe e la possibilità di autocertificare tracciabilità e salubrità dei prodotti trattati e si rende indispensabile la

formazione di specifici profili professionali, quali tecnici agrari esperti in biodiversità locale, in agroecologia e in tecniche agricole sostenibili. Penso pure che ci sarebbe bisogno di divulgatori esperti in produzioni agroalimentari locali, utili nel rendere consapevoli i consumatori e avvicinare gli stessi al mercato locale. Penso ai gastronomi, la cui formazione gli Istituti Alberghieri dovrebbero riuscire a contestualizzare maggiormente e ai tecnologi alimentari esperti nella trasformazione di tali prodotti, e penso alla figura del “mediatore culturale fra generazioni”, inteso come persona in grado di reperire e trasferire le conoscenze della civiltà contadina alle generazioni future. Tutto ciò porterebbe ad un avvicinamento dei consumatori a quella dieta mediterranea, tanto esaltata dagli scienziati, ma di fatto osteggiata da una politica nazionale e sopranazionale sempre più governata dalle *lobbies*. Tale circostanza trova paradossalmente conferma proprio nell’atto con cui il 16 novembre 2010, a Nairobi, il comitato intergovernativo dell’UNESCO ha proclamato la Dieta Mediterranea patrimonio culturale dell’umanità. Infatti, l’organo delle Nazioni Unite ha approvato all’unanimità la candidatura presentata nel maggio del 2009 con queste motivazioni (vedi il sito relativo): “La dieta mediterranea è un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, tra cui la coltivazione, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo”. Stranamente, non vengono addotte motivazioni per i benefici salutistici di questa dieta, che sono quelli che l’anno resa importante nel mondo e degna dell’interessamento del mondo scientifico: a partire dagli studi del medico nutrizionista genovese Lorenzo Piroddi (1911-1999), e del molto più famoso medico e fisiologo statunitense Ancel Keys (1904-2004), che l’ha portata anche alla ribalta scientifica e mediatica. Da allora, le virtù salutistiche di questa dieta sono state confermate da un’infinità di altri studi e hanno ottenuto un pressoché univoco consenso da tutta la comunità scientifica mondiale. Oggi, in tutto il mondo occidentale viene consigliato come modello alimentare da seguire per la prevenzione delle malattie degenerative.

La dieta mediterranea è un modello alimentare comune dell’area, seppur diversificato in varie forme, che si caratterizza per un elevato consumo di cereali seppur sotto le più svariate forme: pasta, pane, polenta, cous cous, bulgur, etc. Così pure elevato è il consumo di ortaggi, legumi, verdure e frutta, sia fresca, che secca. Seguono il consumo del pesce, delle carni in prevalenza bianche e dei formaggi, mentre molto limitato è il consumo di carni rosse e di grassi saturi. Abbonda l’olio d’oliva, spesso l’unico grasso disponibile, utilizzato sia come grasso per cucinare, sia come condimento, e a tutto questo si associa un uso moderato di alcolici, rappresentati essenzialmente dal vino. I benefici di questo modello alimentare dal punto di vista nutrizionale vengono messi in correlazione con l’assunzione di cibi caratterizzati da un elevato contenuto di composti protettivi come le fibre e gli antiossidanti e la limitata se



non trascurabile assunzione di grassi saturi. Un riconoscimento sacrosanto, quindi, ma che non deve rimanere un manifesto delle buone intenzioni, e dovrebbe indurre ad un atteggiamento attivo e consapevole nei confronti del cibo, invitando tutti a ricercare quello più sano e a stimolare chi opera nelle filiere produttive a intraprendere un percorso virtuoso.

Ma anche in questo caso notiamo che i buoni propositi si perdono nel mare magnum dell'ipocrisia e degli interessi economici delle multinazionali. Tutti sappiamo le cose che fanno bene alla nostra salute e anche alla nostra economia agricola, veniamo tempestati di disquisizioni sulle benefiche prerogative dell'olio d'oliva italiano, su quelle degli ortaggi e del vino, ma nessuno ci dice esplicitamente di aprire il frigorifero e di buttare nella pattumiera quel veleno a libera vendita che è la margarina, di rifuggire dalla panna vegetale, dalla malsana abitudine mattutina di quei fragranti croissant zeppi di grassi vegetali idrogenati, dalle merendine, dai surrogati del cioccolato. Nessuno si sogna di fare una contro-pubblicità al venefico olio di palma, presentato ai consumatori come un prodotto salutare. Le giovani generazioni ormai non conoscono più la stagionalità degli alimenti e nessuna etichettatura li aiuta a riconoscere e scegliere il certamente più sano prodotto di stagione, per non parlare della carenza di educazione alimentare nelle scuole, lasciata, nella migliore delle ipotesi, alla libera iniziativa di qualche docente e alla malfatta legge europea sulla tracciabilità, che, lungi dal valorizzare le produzioni locali e migliorare la qualità dell'offerta, impone di fatto ai ristoratori l'acquisto di merci tracciate, il più delle volte proveniente dall'altro capo del mondo, sovente sciatte e banali, abbassando così la qualità e mortificando professionalità e tradizione.

Per quanto riguarda il Salento, la sua cucina tradizionale rappresenta senza dubbio la quintessenza della mediterraneità, rispettosa delle materie prime; a tratti raffinatissima e nutrizionalmente bilanciata, si caratterizza per l'esclusivo impiego dell'olio d'oliva, in massima parte rinveniente dalle cultivar autoctone e caratterizzato da una particolare presenza di benefici acidi grassi polinsaturi. Ma la cosa che più meravaglia è l'insospettabile bontà di tanti piatti tradizionali di minimale semplicità. Quindi, gli abitanti del Salento, malgrado un ambiente non sempre generoso, hanno saputo fare meglio di quelli di altri contesti mediterranei più ricchi, ogni risorsa è stata sapientemente valorizzata, ne è sorta una grande cucina, povera, ma gustosa e allo stesso tempo sana, che merita un posto d'onore tra le cucine dei paesi che si affacciano sul grande lago salato





